

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP *AGILITY*  
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI SMPIT ANNUR**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu  
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

**FARHAN ZULKARNAIN  
41182191190086**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi**

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP *AGILITY* SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMPIT ANNUR**

Oleh

Farhan Zulkarnain  
41182191190086

Telah disetujui oleh:

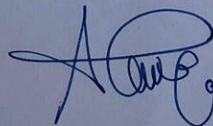
Pembimbing



**Andini Dwi Intani, M.Or**

Tanggal 25 Oktober 2023

Disahkan oleh  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.**  
NIK 45.1.01.12.2011.035

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Skripsi**

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP *AGILITY* SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMPIT ANNUR**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**Farhan Zulkarnain**  
41182191190086

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 25 Oktober 2023  
dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : 1. Dr. Bujang, Drs., M.Si

2. Dr. Dindin Abidin, M.Si

3. Dr. Hj. Ekowati, S. Pd., M. Pd

Bekasi, 25 Oktober 2023  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd**  
NIK 41.1.01.02.2012.015

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Farhan Zulkarnain

NPM : 41182191190086

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPIT Annur" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 25 Oktober 2023  
Yang membuat pernyataan,



Farhan Zulkarnain

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

وَمَا اللَّذَّةُ إِلَّا بَعْدَ التَّعَبِ

Tidak ada kenikmatan atau kebahagiaan kecuali setelah bersusah payah.

Persembahan

Saya Persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua saya yang tercinta Bapak H Syaeful Bahri dan Ibu Hj Bunyanah, S.Ag., M.Pd, kakak saya Zacky Faisal Bahry, dan adik saya Alfin Hikam Fadhil, serta teman-teman seperjuangan Himpunan Mahasiswa Olahraga PJKR UNISMA Angkatan 2019.

## **ABSTRAK**

Farhan Zulkarnain, NPM: 41182191190086, Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPIT Annur. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Agility Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPIT Annur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Populasi ini menggunakan siswa ekstrakurikuler futsal SMPIT Annur. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total sampling, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel di dapat yaitu 20 siswa ekstrakurikuler futsal SMPIT Annur.

Dari hasil data yang didapatkan dari hasil tes kelincahan menggunakan tes zig-zag run agility. Menunjukkan hasil rata – rata pretest 14,63 dan hasil post test 14,15 dan untuk selisih hasil tes sebesar 0,48.

Penelitian ini memiliki kesimpulan yaitu berdasarkan analisis pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan Latihan Ladder Drill Terhadap Agility Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPIT Annur.

Kata kunci : Ladder Drill, Kelincahan, Zig-Zag Run Agility, Futsal

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPIT Annur”. Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar strata satu pendidikan di Universitas Islam“45” Bekasi.

Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis beranggapan bahwa skripsi ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. Tetapi penulis menyadari bahwa tidak tertutup kemungkinan didalamnya terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd, selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or selaku Dosen Pembimbing dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi dapat di selesaikan dengan baik.
5. Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd selaku pembimbing akademik.
6. Staff Dosen dan asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
7. Ibu Juhariah, S.Ag., M.MPd selaku Kepala Sekolah SMPIT Annur.
8. Siswa ekstrakurikuler futsal SMPIT Annur yang telah membantu penelitian ini.
9. Kedua orang tua Bapak H Syaeful Bahri, dan Ibu Hj Bunyanah, S.Ag., M.Pd yang selalu mendo’akan agar menjadi orang yang berguna bagi agama, nusa, dan bangsa.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 25 Oktober 2023  
Penyusun

Farhan Zulkarnain



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II.....	10
TINJAUAN TEORITIS .....	10
A. Hakikat Futsal.....	10
B. Hakikat Latihan .....	24
C. Hakikat Ladder drill .....	29
D. Hakikat Kelincahan ( <i>Agility</i> ).....	34
E. Hakikat Ekstrakurikuler.....	35
F. Hakikat Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) .....	36
G. Profil SMPIT Annur .....	37
H. Penelitian Yang Relevan.....	38
I. Kerangka Berpikir .....	41

BAB III .....	43
PROSEDUR PENELITIAN .....	43
A. Metode Penelitian .....	43
B. Populasi dan Sampel.....	44
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	45
D. Desain Dalam Langkah-Langkah Penelitian .....	46
E. Instrumen Penelitian .....	48
F. Prosedur Pengolahan Data.....	49
BAB IV .....	54
HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA .....	54
A. Deskripsi Data .....	54
B. Pengujian Hipotesis .....	56
BAB V .....	61
KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. KESIMPULAN .....	61
B. SARAN.....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Passing .....	13
Gambar 2.2 Teknik Dribbling.....	15
Gambar 2.3 Teknik Heading.....	16
Gambar 2.4 Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	18
Gambar 2.5 Shooting Menggunakan Punggung Kaki .....	19
Gambar 2.6 Shooting Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam .....	20
Gambar 2.7 Shooting Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar .....	21
Gambar 2.8 Teknik Mengontrol Bola.....	22
Gambar 2.9 One Foot In Each .....	31
Gambar 2.10 Two Foot In Each.....	32
Gambar 2.11 In In Out Out.....	33
Gambar 2.12 Lateral 2 In 2 Out .....	33
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	46
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian .....	47
Gambar 3.3 (Zig Zag Run Test).....	49
Gambar 4.1 Grafik pretest, posttest, dan peningkatan .....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Penelitian Rata-rata dan Simpangan Baku .....	55
Tabel 4.2 Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors .....	57
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	58
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Uji-T.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian.....	64
Lampiran 2 Proses Pencarian Mean, Standar Deviasi, dan Varian .....	65
Lampiran 3 Proses Pencarian Uji Normalitas Liliefors .....	68
Lampiran 4 Proses Pencarian Uji Homogenitas .....	71
Lampiran 5 Proses Pencarian Uji Hipotesis.....	73
Lampiran 6 Kalender Latihan .....	75
Lampiran 7 Uji Normalitas (Tabel Z).....	76
Lampiran 8 Uji Normalitas (Tabel L) .....	77
Lampiran 9 Uji Homogenitas (Tabel F).....	78
Lampiran 10 Sesi Latihan .....	80
Lampiran 11 SK Pembimbing Skripsi .....	94
Lampiran 12 SK Permohonan Izin Penelitian Dari Fakultas .....	95
Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi.....	96
Lampiran 14 SK Perizinan Penelitian Dari Sekolah SMPIT Annur.....	98
Lampiran 15 SK Telah Menyelesaikan Penelitian Di Sekolah SMPIT Annur.....	99
Lampiran 16 Profil Sekolah.....	100
Lampiran 17 Profil Siswa Ekstrakurikuler Futsal.....	102
Lampiran 18 Dokumentasi.....	103
Lampiran 19 Daftar Riwayat Hidup.....	105